Planificateur familial
2011-2012

Lilou Vallières
4 ans
Service de garde
Josée Perron

Commission scolaire des Hauts-Cantons

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

HSF en forme

Centre de santé et de services sociaux du Haut-Saint-François

Bureau Coordonnateur du Haut-Saint-François

La Relève du Haut-Saint-François
NOTRE ORGANISME FAMILLE

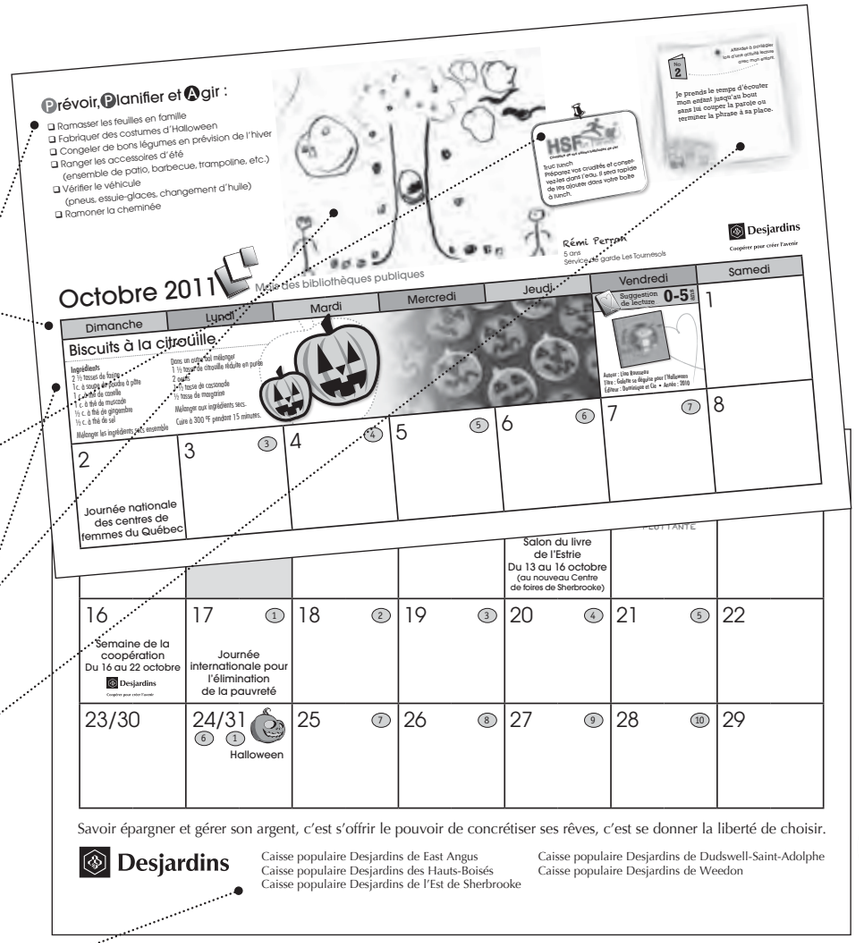
PRÉSENTATION DU PLANIFICATEUR

Vous avez en main un outil pratique d'information, de planification et de réalisation d'activités en famille.

MODE D'EMPLOI

À chaque page il est possible de :

- Dire les jours de la semaine avec votre petit
- Jouer à épeler les jours
- Compter jusqu'à 28-29-30 ou 31!
- Compter le nombre de jours d'école, de jours de congés, de semaines dans le mois
- Cocher les activités à prévoir
- Adopter les trucs et astuces de *HSF en forme* pour prendre de saines habitudes de vie
- Ajouter de la couleur au dessin
- Lire et mettre en pratique le truc ÉLÉ
- Noter les dates d'anniversaire de toute la famille
- Consulter le calendrier pédagogique de l'école
- Faire une recette, essayer le bricolage ou chanter avec votre enfant
- Consulter un organisme de votre territoire qui peut vous aider


Prévoir, Planifier et Agir :
❑ Ramasser les feuilles en famille
❑ Fabriquer des costumes d'Halloween
❑ Congeler de bons légumes en prévision de l'hiver
❑ Ranger les accessoires d'été (ensemble de patio, barbecue, trampoline, etc.)
❑ Vérifier le véhicule (pneus, essuie-glaces, changement d'huile)
❑ Ramoner la cheminée
HSF
Rémi Perron
5 ans
Service de garde Les Tournesols
Desjardins
Octobre 2011
Mois des bibliothèques publiques
Dimanche
Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi
Vendredi
Samedi
Biscuits à la citrouille
Suggestion de lecture 0-5
Journée nationale des centres de femmes du Québec
Salon du livre de l'Estrie
Du 13 au 16 octobre
(au nouveau Centre de foires de Sherbrooke)
Semaine de la coopération
Du 16 au 22 octobre
Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté
Halloween
Savoir épargner et gérer son argent, c'est s'offrir le pouvoir de concrétiser ses rêves, c'est se donner la liberté de choisir.
Desjardins
Caisse populaire Desjardins de East Angus
Caisse populaire Desjardins des Hauts-Boisés
Caisse populaire Desjardins de l'Est de Sherbrooke
Caisse populaire Desjardins de Dudswell-Saint-Adolphe
Caisse populaire Desjardins de Weedon

Exprimez votre propre créativité!

Ce planificateur, créé par le comité ÉLÉ du Haut-St-François, a été bonifié depuis sa création avec la collaboration des comités ÉLÉ du Granit et de Coaticook.

Comité ÉLÉ du Haut-St-François :

- **Francine Binette,** Centre de santé et de services sociaux (CSSS)
- **Sylvie Hébert,** La Relève de Scotstown
- **Julie Huard,** Bureau coordonnateur (BC) des services de garde en milieu familial

Ont collaboré à ce planificateur : Annie Laurendeau et Isabelle Dagneau de la Commission scolaire des Hauts-Cantons, Joëlle Thivierge du Réseau Biblio de l'Estrie et Marie-Claude Cloutier de la Corporation de développement communautaire du HSF.

Comité ÉLÉ du Granit :

- **Janot Gosselin,** Centre de santé et de services sociaux (CSSS) du Granit
- **Marie-Claude Maillet,** Centre de santé et de services sociaux (CSSS) du Granit

Comité ÉLÉ de Coaticook :

- **Nathalie Aubert,** Centre de santé et de services sociaux (CSSS)
- **Michelle Hivert,** Centre d'action bénévole
- **Patrick Falardeau,** Bibliothèque Françoise-Maurice
- **Hélène Maurice,** Réseau Biblio Estrie
- **Amy-Valérie Olivier,** CPE L'Enfantillage, Bureau coordonnateur du milieu familial
- **Sara Favreau-Perreault,** MRC de Coaticook, coordonnatrice du projet

L'allergie aux arachides… un fléau

À l'école, les arachides et les noix sont interdites à cause de l'allergie. Ces aliments peuvent causer de graves problèmes et même être mortels. Il ne faut donc pas prendre cela à la légère. Il faut prendre le temps de bien lire les étiquettes pour réduire les risques. Chez les enfants souffrant d'allergies sévères aux aliments, l'odeur, à elle seule, peut créer une grave réaction.

AQAA
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES
www.aqaa.qc.ca

CERTIFIÉ CAC MC CERTIFIED
www.certification-allergies.com

Nos remerciements à la Commission scolaire des Hauts-Cantons et aux Caisses populaires Desjardins pour leur contribution financière.

Montage : Dominique St-Cyr

« Un livre par jour donne le goût de la lecture pour toujours »

Raconter des histoires, quelle façon agréable de stimuler le développement du langage et de donner le goût de la lecture à votre enfant... Voici quelques suggestions pour intéresser votre enfant à la lecture.

Quels livres choisir?

Avant l'histoire :

Je choisis les bons livres en tenant compte de :

- l'âge de l'enfant (et/ou de son stade de développement);
- de mes valeurs (le lire avant de l'acheter);
- de mes goûts (ex. : ferme, auto, etc.);
- des goûts de l'enfant (le faire choisir parmi les livres que vous avez déjà sélectionnés).

Pour les enfants 0-2 ans :

- je choisis des livres attrayants, clairs et colorés;
- je choisis une histoire courte se rapportant à sa vie quotidienne (ex. : « Caillou prend son bain », « Cajolène va à la garderie », etc.);
- je choisis des livres cartonnés ou en mousse que l'enfant peut manipuler et explorer librement (en toute sécurité).

Pour les 3-5 ans :

- je choisis un livre avec une histoire un peu plus longue qui comprend un début, un problème avec recherche de solution et une fin;
- je lis l'histoire à l'avance afin de la connaître et ensuite la raconter à l'enfant dans mes mots.

Avant de lire l'histoire, je choisis un moment propice à la lecture et un endroit me permettant d'être proche de mon enfant physiquement.

RÉSEAU BIBLIO de l'Estrie

MRC DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

BIBLIOTHÈQUES AFFILIÉES AU RÉSEAU BIBLIO DE L'ESTRIE

www.reseaubiblioestrie.qc.ca

Bibliothèque de Bury

569, Principale, Bury (Qc) J0B 1J0

Horaire :
Lundi 14h00-16h00
Mercredi 19h00-21h00
Samedi 10h00-12h00

819 560-8416 # 2820

biblio088@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Reine Beaudet

Bibliothèque de Chartierville

27, St-Jean Baptiste
Chartierville (Qc) J0B 1K0

Horaire :
Jeudi 18h00-19h30

819 560-8522

biblio067@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Hélène Dion

Bibliothèque de Cookshire-Eaton

Secteur Cookshire-Eaton

210, Principale Est
Cookshire-Eaton (Qc) J0B 1M0

Horaire :
Mardi 19h00-21h00
Vendredi 14h00-17h00 et 18h00-20h00

819 560-8589

biblio010@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : France Gagnon

Secteur Johnville

178, route 251
Cookshire-Eaton (Qc) J0B 1M0

Horaire :
Mardi 16h00-18h00
Jeudi 18h30-20h30

819 560-8591

biblio086@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Roger Corriveau

Bibliothèque de Cookshire-Eaton

Secteur de Sawyerville

11, chemin Clifton
Sawyerville (Qc) J0B 3A

Horaire :
Mercredi 19h00-20h30
Samedi 9h30-11h30

819 560-8593

biblio022@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Ann Rothfels

Bibliothèque de Dudswell

École Notre-Dame-du-Paradis
184, Principale Est
Marbleton (Qc) J0B 2L0

Horaire :
Lundi 8h30-11h30
Mercredi 18h30-19h30
Samedi 9h30-11h00

819-832-1734

biblio093@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Claire Manseau

Bibliothèque de La Patrie

44, Garneau, C.P. 1061
La Patrie (Qc) J0B 1Y0

Horaire :
Jeudi 18h30-20h00
Dimanche 13h00-14h00

819 560-8520

biblio041@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Jacqueline Charron

Bibliothèque de Lingwick

72, route 108, Lingwick (Qc) J0B 2Z0

Horaire :
Jeudi 19h00-20h00

819 560-8422

RESPONSABLE : Louise Lapointe

Bibliothèque de Saint-Isidore-de-Clifton

64, chemin Auckland,
Saint-Isidore-de-Clifton (Qc) J0B 2X0

Horaire :
Mardi 13h00-14h30
Jeudi 19h00-20h30

819 560-8558 # 4

biblio032@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Noëlla Fauteux

Bibliothèque de Scotstown

103, ch. Victoria Ouest, 2e étage
Scotstown (Qc) J0B 3B0

Horaire :
Mardi 19h00-20h00
Vendredi 10h00-11h00

819 560-8435

biblio034@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Laura Boulay-Forget

Note : la bibliothèque reçoit la population de Hampden

Bibliothèque de Weedon

Secteur Saint-Gérard

249, rue Principale, Weedon (Qc) J0B 3J0

Horaire :
Lundi 18h00-20h00

819 877-5704

biblio024@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Claudia Fortin

Secteur Weedon

209 Des Erables, local 208
Weedon (Qc) J0B 3J0

Horaire :
Mardi 18h45-20h15
Jeudi 18h45-20h15
Mercredi 13h00-15h00
(2e et 4e mercredi du mois)

819 560-8552

biblio015@reseaubiblioestrie.qc.ca

RESPONSABLE : Johanne Ouellette

Commission scolaire des Hauts-Cantons

Programme Éveil à la lecture et à l'écriture **(ÉLÉ)**

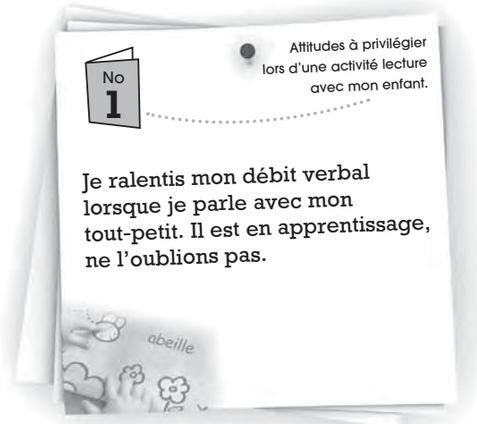
Commission scolaire des Hauts-Cantons
308, avenue Palmer
East Angus (Québec) J0B 1R0
Téléphone : 819 832-4953

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Reprise de la routine scolaire
- ❑ Réunion d'information à l'école pour les parents
- ❑ Aménager un coin devoirs et leçons

Septembre 2011

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!
Truc lunch
Faites la liste des recettes préférées de la famille et ajoutez de nouvelles recettes, des idées de lunch santé.
Voir www.soscuisine.com


No 1
Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.
Je ralentis mon débit verbal lorsque je parle avec mon tout-petit. Il est en apprentissage, ne l'oublions pas.
abeille

Elisabeth Morcet
5 ans
Service de garde Les Petits Coeurs Ensoleillés

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Les bons légumes Chanson de Passe-Partout **Refrain :** Poussent poussent poussent Les bons gros légumes Poussent poussent poussent De plus en plus gros Miam miam miam Les bons gros légumes Miam miam miam J'vais encore manger Je suis une carotte-rotte-rotte Je pousse sous terre J'voudrais bien qu'un jour-ou-our On me déterre [refrain] Je suis une tomate-mate-mate J'veux être mangée J'aime bien qu'on vie-enne Me récolter [refrain] *Continuer avec d'autres légumes (navet, laitue, oignon, céleri, etc.)*				1 (4)	2 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	3
4	5 CONGÉ Fête du Travail	6 (5)	7 (6)	8 (7) Journée internationale de l'alphabétisation	9 (8)	10

Septembre 2011

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11	12 (9)	13 (10)	14 (1)	15 (2)	16 (3)	17
18	19 (4)	20 (5)	21 (6) Journée internationale de la paix	22 (7)	23 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE Premier jour d'automne	24
25	26 (8)	27 (9)	28 (10)	29 (1)	30 (2) Journées de la culture Du 30 septembre au 2 octobre	Suggestion de lecture 0-5 ans Auteur : Eugenie Fernandes Titre : Miaou! L'automne! Éditeur : Scholastic • Année : 2010

Planification stratégique 2010-2015

Une expertise, des idées et une communauté au service de la réussite de tous nos élèves

Commission scolaire des Hauts-Cantons

www.cshc.qc.ca

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Ramasser les feuilles en famille
- ❑ Fabriquer des costumes d'Halloween
- ❑ Congeler de bons légumes en prévision de l'hiver
- ❑ Ranger les accessoires d'été
  (ensemble de patio, barbecue, trampoline, etc.)
- ❑ Vérifier le véhicule
  (pneus, essuie-glaces, changement d'huile)
- ❑ Ramoner la cheminée

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Truc lunch
Préparez vos crudités et conservez-les dans l'eau. Il sera rapide de les ajouter dans votre boîte à lunch.

No 2
Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.

Je prends le temps d'écouter mon enfant jusqu'au bout sans lui couper la parole ou terminer la phrase à sa place.

abeille

Octobre 2011

Mois des bibliothèques publiques

Rémi Perron
5 ans
Service de garde Les Tournesols

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Biscuits à la citrouille **Ingrédients** 2 ½ tasses de farine 1c. à soupe de poudre à pâte 1 c. à thé de canelle 1 c. à thé de muscade ½ c. à thé de gingembre ½ c. à thé de sel Mélanger les ingrédients secs ensemble Dans un autre bol mélanger 1 ½ tasse de citrouille réduite en purée 2 oeufs 1 ½ tasse de cassonade ½ tasse de margarine Mélanger aux ingrédients secs. Cuire à 300 °F pendant 15 minutes.					Suggestion de lecture **0-5** ans Auteur : Lina Rousseau Titre : Galette se déguise pour l'Halloween Éditeur : Dominique et Cie • Année : 2010	1
2 Journée nationale des centres de femmes du Québec	3	4	5	6	7	8

Octobre 2011

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9	10 CONGÉ Action de Grâce	11 (8)	12 (9)	13 (10) Salon du livre de l'Estrie Du 13 au 16 octobre (au nouveau Centre de foires de Sherbrooke)	14 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE	15
16 Semaine de la coopération Du 16 au 22 octobre Desjardins Coopérer pour créer l'avenir	17 (1) Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté	18 (2)	19 (3)	20 (4)	21 (5)	22
23/30	24/31 (6) (1) Halloween	25 (7)	26 (8)	27 (9)	28 (10)	29

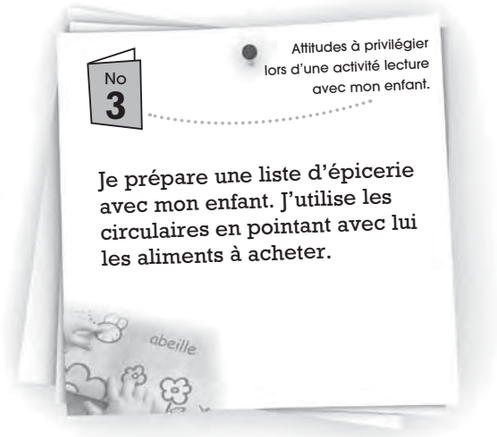
Savoir épargner et gérer son argent, c'est s'offrir le pouvoir de concrétiser ses rêves, c'est se donner la liberté de choisir.

Desjardins

Caisse populaire Desjardins de East Angus
Caisse populaire Desjardins des Hauts-Boisés
Caisse populaire Desjardins de l'Est de Sherbrooke
Caisse populaire Desjardins de Dudswell-Saint-Adolphe
Caisse populaire Desjardins de Weedon

Prévoir, Planifier et Agir :

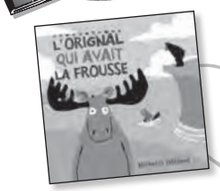
- ❑ Préparer la voiture en cas de panne : une trousse de premiers soins, une lampe de poche, une couverture, des chandelles, des fusées de secours, etc.
- ❑ Planifier un engagement communautaire pour le temps des Fêtes (Nez rouge, paniers de Noël, etc.)
- ❑ Visiter la librairie
- ❑ Visiter la bibliothèque
- ❑ Penser à des idées de cadeaux pour Noël


No 3
Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.
Je prépare une liste d'épicerie avec mon enfant. J'utilise les circulaires en pointant avec lui les aliments à acheter.
abeille

Novembre 2011

Anthony Châteauneuf
2 1/2 ans
Service de garde Connie Spaulding

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Suggestion de lecture **0-5** ans  Auteur : Nicholas Oldland Titre : L'orignal qui avait la frousse Éditeur : Scholastic • Année : 2010	1 (2)	2 (3)	3 (4)	4 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	5
6 RECULER l'heure et vérifier les piles des détecteurs de fumée	7 (5)	8 (6)	9 (7)	10 (8)	11 (9) Jour du Souvenir	12

Novembre 2011

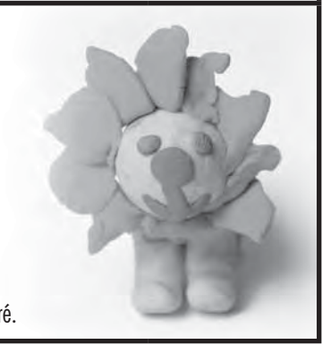
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13	14 (10)	15 (1)	16 (2)	17 (3)	18 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	19
20 Journée mondiale de l'enfance	21 (4)	22 (5)	23 (6)	24 (7)	25 (8)	26 Journée mondiale sans achat
27	28 (9)	29 (10)	30 (1)			

Pâte de sel

Ingrédients
500 ml (2 tasses) de sel
625 ml (2 ½ tasses) d'eau
1 litre (4 tasses) de farine tout usage

Du plaisir à bien manger... 80 recettes gagnantes pour les familles. Nathalie Régimbal, Dt.P., p.90

Préparation
1. Dans un grand bol, mettre le sel et l'eau. Ajouter la farine et brasser.
2. Pétrir la pâte sur une surface couverte de farine. Laissez aller votre imagination et créez vos oeuvres.
3. Cuire vos pièces au four à 120 ºC (250 ºF) pendant 2 à 3 heures. Après 2 heures de cuisson, vérifier souvent vos pièces pour éviter qu'elles ne brûlent.
4. Laisser refroidir vos oeuvres. Peinturer si désiré.



Turmel

Les Pétroles R. Turmel
4575, rue Latulippe
Lac-Mégantic QC G6B 3H1

Téléphone : 819 583-3838
Télécopieur : 819 583-2949
Sans frais : 1 800 567-6075

Courriel : yves.nadeau@turmel.ca
www.turmel.ca

L'Impériale
Esso

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Trucs et astuces avant de vous rendre à l'épicerie

N'allez pas au marché le ventre creux.
Si vous n'avez pas faim, la tentation sera moins grande.
Pour voir les spéciaux de toutes les bannières
et des choix de recettes : **www.soscuisine.com**

Source : Bien manger à bon compte, Association coopérative d'économie familiale Lanaudière

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Écrire la lettre au Père Noël
- ❑ Prendre le temps d'écrire des cartes de souhaits à ceux qui sont loin
- ❑ Préparer des « coupons-cadeaux » pour offrir ses services
- ❑ Aller s'inscrire aux activités de janvier
- ❑ « Nez rouge » est en opération
- ❑ À qui feras-tu le cadeau de ton sourire ou de ton temps?
- ❑ À qui offriras-tu une carte?
- ❑ Parmi tes jouets ou tes livres, lequel offriras-tu à la collecte?
- ❑ Participer à la Fête de Noël pour les enfants

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Truc lunch
Vous pouvez préparer un plus gros repas pour vous faire un lunch.

No 4

Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.

Je demande à mon enfant s'il aimerait écrire une lettre à quelqu'un (membre de la famille, fée des dents, Père Noël, ami(e)). J'écris la lettre devant lui ainsi que l'adresse sur l'enveloppe. Je l'invite à dessiner quelque chose que je mettrai dans l'enveloppe. Nous allons ensuite ensemble poster la lettre.

Emrik Shank
3 ans
Service de garde Les coccinelles

Décembre 2011

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Pain d'épice **Ingrédients** 340 g de farine 120 g de beurre ramoli 2 c. à thé de gingembre moulu 1 c. à thé de bicarbonate de soude 1 oeuf battu 4 c. à soupe de sirop d'érable 180 g de sucre doux Quelques raisins de corinthe	**Préparation** 1. Préchauffer le four à 190 °C. Faire fondre le beurre et beurrer la plaque au pinceau. 2. Dans une casserole, mélanger le beurre, le sucre et le sirop et laisser fondre doucement à petit feu 3. Tamiser la farine, le gingembre et le bicarbonate au-dessus d'une jatte. Incorporer le sirop et l'oeuf battu. 4. Mélanger le tout, pétrir et faire une boule. Laisser reposer 30 min. au réfrigérateur dans un sac en plastique. 5. Saupoudrer de farine la table de travail et le rouleau. Étendre la pâte en une galette de ½ cm d'épaisseur.		6. Utiliser tes emportes-pièces, ou un couteau, pour découper dans la pâte des bonhommes ou d'autres formes. 7. Déposer les biscuits sur la plaque à four. Rassembler la pâte restante. Étendre et découper de nouvelles formes. 8. Faire un trou en haut des biscuits que tu veux suspendre. Mettre des raisins à la place des yeux des bonhommes. 9. Mettre au four 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient brun doré. Laisser refroidir sur une grille et décorer selon votre imagination. « Pain d'épice », *La cuisine des enfants : des recettes faciles*, [Paris] : Larousse, 2009, p.79-80	1 2	2 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	3 Journée internationale des personnes handicapées et 30e anniversaire de l'année internationale des personnes handicapées
4	5 3	6 4 Journée mondiale de la commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes	7 5	8 6	9 7	10

Décembre 2011

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11	12 (8)	13 (9)	14 (10)	15 (1)	16 (2)	17
18	19 (3)	20 (4)	21 (5) Premier jour d'hiver	22 (6)	23 (7)	24
25 Noël	26 CONGÉ	27 CONGÉ	28 CONGÉ	29 CONGÉ	30 CONGÉ	31 Suggestion de lecture **0-5 ans** Auteur : Olivier Dunrea Titre : Joyeux Noël, Ollie ! Éditeur : Kaléidoscope • Année : 2008

Centre d'éducation aux adultes

J'avance,
J'ai un projet
Je réussis
J'ai un avenir

Formation générale

De jour ou de soir selon le nombre d'inscriptions

Début : septembre

HORAIRE FLEXIBLE

Il est possible de débuter la formation en tout temps de l'année scolaire

Formation de base

Pour ceux et celles qui désirent apprendre l'écriture, la lecture et le calcul ou qui désirent accéder au secondaire.

HORAIRE DE SOIR

Accueil et conseils :
819 832.3637 poste 1100
Site internet : http://cea.cshc.qc.ca
188, rue Kennedy
East Angus

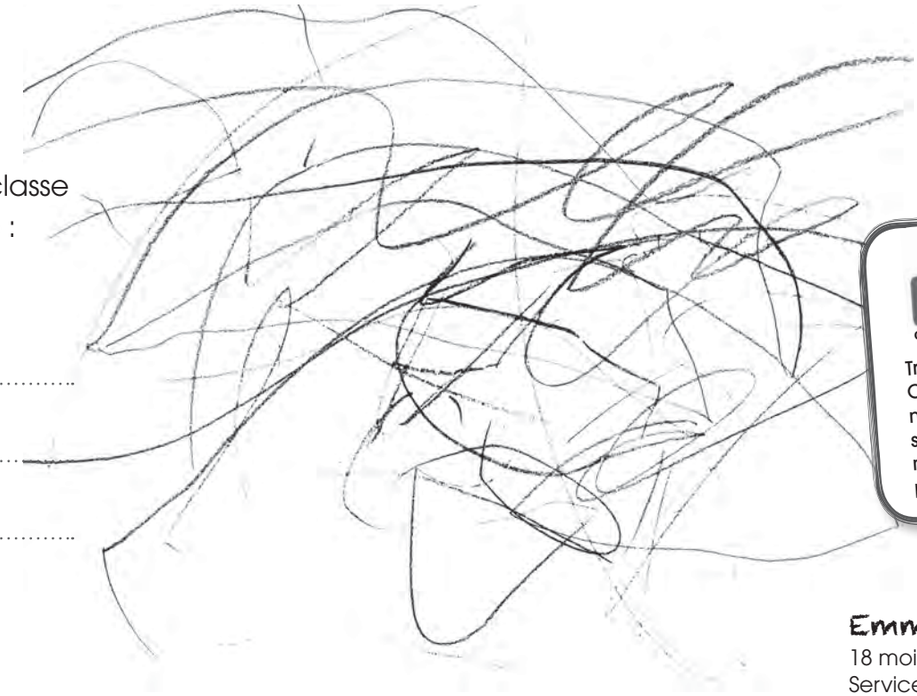
Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Inscrire les enfants aux activités d'été (sport, musique ou autres)
- ❑ Vérifier le matériel scolaire avant le retour en classe
- ❑ Définir les objectifs pour la famille cette année : « Cette année, nous aimerions… »

.....

.....

.....



HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Truc lunch
Congeler les restants et vos muffins en trop, vous les aurez sous la main quand vous manquerez de temps pour préparer un lunch.

No 5

Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.

À la maison et au quotidien, je lis à voix haute ce qui est écrit sur les boîtes de céréales, les jeux, les DVD, etc.

abeille

Janvier 2012

Emmery Bouchard
18 mois
Service de garde Sandra St-Hilaire

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 CONGÉ Bonne Année!	2 CONGÉ	3 CONGÉ	4 CONGÉ	5 CONGÉ	6 CONGÉ Fête des Rois	7
8	9 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	10 (8) RETOUR EN CLASSE CSHC	11 (9)	12 (10)	13 (1)	14

Janvier 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15	16 2	17 3	18 4	19 5	20 6	21
22	23 7	24 8	25 9	26 10	27 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	28
29	30 1	31 2				

Mini-pizza

Ingrédients
12 mini-pizzas
Pâtes :
6 pains hamburger ouverts OU
12 tranches de pain
Sauce :
1 boite (7 ½ oz) de pâte de tomate
½ tasse sauce Chili
2 c. table d'huile végétale
1 petit oignon finement haché
1/4 c. thé d'ail en poudre
1 c. table de vinaigre
2 c. table d'origan
1 c. table de basilic
Garniture :
Au choix : pepperoni, oignons, poivrons verts, champignons, tomates en tranches, jambon, brocoli, bacon,... en petits cubes ou morceaux.

Préparation
1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Placer les pains à plat sur une plaque à biscuits non graissée.

Sauce :
3. Bien mélanger tous les ingrédients.
4. Recouvrir les pains de sauce et y ajouter vos garnitures préférées.
5. Cuire au four à 350 °F de 10 à 15 minutes.

Suggestion de lecture **0-5 ans**

Auteur : Ginette Anfousse
Titre : L'hiver ou le bonhomme sept heures
Éditeur : La courte échelle • Année : 2009

Centre de santé et de services sociaux du Haut-Saint-François

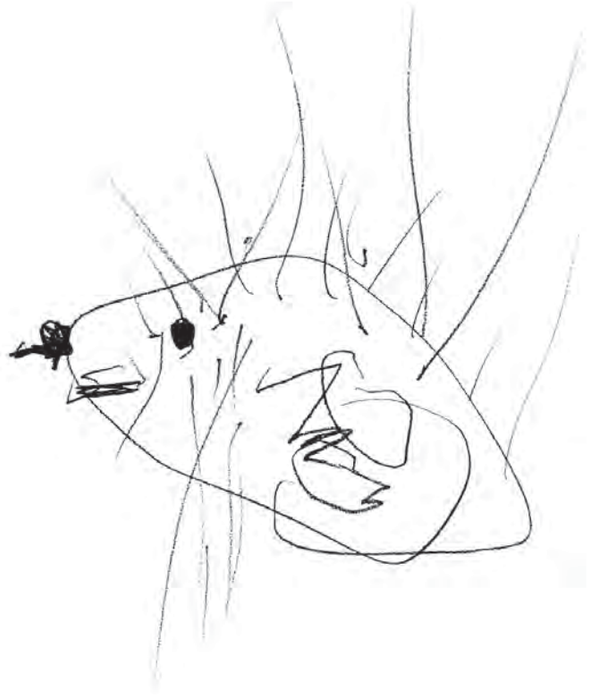
SERVICES DISPONIBLES AU CSSS POUR LES FAMILLES - Des programmes spécifiques :

- Interventions intensives auprès des familles et des femmes enceintes; suivi infirmier et psycho-social
- Suivi régulier ou intensif auprès des jeunes avec troubles de comportement ou de santé mentale
- Collaboration avec les équipes du scolaire pour diverses interventions psychosociales (interventions individuelles ou familiales)
- Prévention des troubles relationnels ex. : Programme Fluppy à la maternelle
- Prévention des toxicomanies ex. : les Clés de la liberté en 5e et 6e année
- Prévention des infections (vaccination)
- Prévention de la carie dentaire au niveau élémentaire et secondaire
- Collaboration avec « Haut-Saint-François en forme »
- Prévention-évaluation en orthophonie pour les enfants de 0 à 5 ans
- Interventions familiales auprès des familles en situation de crise
- Clinique des jeunes (12-18 ans) aux points de service à East Angus et à Cookshire

Service centralisé • Tél. : 819 821-4000

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Choisir ensemble un menu pour le repas de la St-Valentin
- ❑ Préparer des valentins pour tous ceux que nous aimons
- ❑ Inscrire les enfants aux activités d'été (sport,musique ou autres)
- ❑ Prendre le temps de dire simplement « Je t'aime » aux personnes qui nous sont chères
- ❑ Planifier les activités pour la semaine de relâche (voir suggestions en mars)
- ❑ Surveiller dans les journaux les fêtes d'hiver *Plaisirs d'hiver* et les activités
- ❑ Inscrire les enfants au service d'animation Passe-Partout



Je m'inscris à Passe-Partout!

Et pourquoi ?

Passe-Partout… permet aux parents :

- d'observer votre enfant en grand groupe et de l'accompagner pour passer de beaux moments avec lui
- de rencontrer d'autres parents d'enfants de 4 ans et d'échanger avec eux

Passe-Partout… permet à l'enfant :

- de profiter du climat et de la routine de son futur milieu scolaire
- de lui faciliter la transition entre le centre de la petite enfance, le milieu familial et l'école
- d'apprivoiser, à son rythme, le milieu scolaire et de développer le goût de l'école.

Contactez-nous!
Christine Lachance et Stéphanie Leclerc
au 819 849-7051 p.4715

Service GRATUIT

Antoine Talbot
4 ans
Prématernelle de la Relève du Haut-Saint-François

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Février 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Suggestion de lecture **0-5** ans Auteur : Lina Rousseau Titre : Galette offre des cœurs à la Saint-Valentin! Éditeur : Dominique et Compagnie • Année : 2010	**Gâteau – Velours d'amour** **Ingrédients** 2 1/2 tasses de farine 2 oeufs 1 1/2 tasses de sucre 1 c. à thé de vanille 1 c. à thé de sel 1 (1 oz) bouteille de colorant rouge 1 c. à thé de cacao 1 c. à thé de vinaigre blanc *1 tasse de buttermilk 1 c. à thé de soda 1 1/2 tasses d'huile végétale *(1 c. à table de vinaigre ou de jus de citron plus assez de lait pour obtenir 1 tasse et laisser reposer 5 min.) *VOIR PRÉPARATION DE LA RECETTE À LA FIN DU MOIS		1 3	2 4 HSF en forme Complice de vos saines habitudes de vie! Happening Sportif East Angus	3 5	4
5	6 6 	7 7	8 8	9 9	10 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	11

Février 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12	13 (10)	14 (1) St-Valentin Journées de la persévérance scolaire Du 14 au 18 février	15 (2)	16 (3)	17 (4)	18
19	20 (5)	21 (6)	22 (7)	23 (8)	24 JOUR DE REPRISE	25
26	27 (9)	28 (10)	29 (1)	**Préparation du Gâteau-Velours d'amour** • Préchauffer le four à 325 °F. • Graisser et enfariner trois moules à gâteau rond de 9 pouces. • Tamiser la farine, le sucre, le sel et le cacao ensemble. • Ajouter le mélange de lait et vinaigre (buttermilk), l'huile, les œufs et la vanille aux ingrédients secs. Mélanger la préparation. • Ajouter le colorant rouge, bien brasser. • Dans un bol, combiner le vinaigre et le soda. Incorporer à la préparation. • Bien mélanger. • Verser dans les trois moules et cuire de 30 à 35 minutes. Démouler sur une grille et laisser refroidir. • Utiliser un glaçage au fromage ou à la vanille.			

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

La Caroube… substitue du cacao

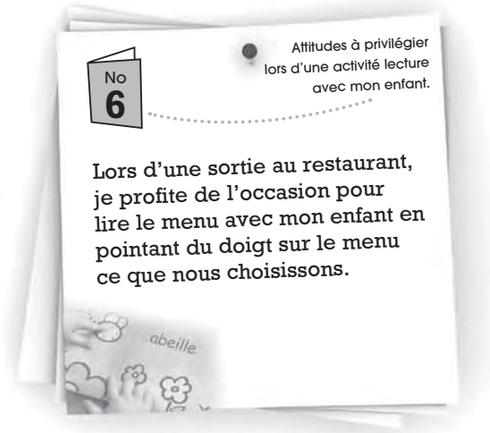
La Caroube est un fruit issu du caroubier, il a une saveur chocolatée et ses graines renferment moins de matières grasses comparées au cacao. Elle contient du fer, du calcium, du phosphore et du magnésium.
Ce produit ne contient pas de gluten ni de caféine, donc n'est pas un produit excitant. Attention! Il ne faut pas penser qu'une barre à la caroube est mieux qu'une barre de chocolat... Il faut bien lire les autres ingrédients! Pour des recettes : www.soscuisine.com

Prévoir, Planifier et Agir :

Quelques suggestions d'activités pour la semaine de relâche :

- ❑ Sculpture de neige
- ❑ Mettre la monnaie en rouleaux
- ❑ Classer les photos de Noël
- ❑ Soirée danse et musique
- ❑ Pêche sur la glace
- ❑ Faire la cuisine tous ensemble
- ❑ Préparer les graines pour les oiseaux
- ❑ Soirée cinéma et camping dans le salon
- ❑ Visite à la bibliothèque
- ❑ Patinage libre en famille
- ❑ Faire un échange de livres dans la parenté ou entre amis
- ❑ Jeux de société
- ❑ Rempoter les plantes intérieures
- ❑ Discuter et planifier les vacances d'été

Lexane Carrier
2 1/2 ans
Service de garde Chez Mamie


No 6
Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.
Lors d'une sortie au restaurant, je profite de l'occasion pour lire le menu avec mon enfant en pointant du doigt sur le menu ce que nous choisissons.
abeille

Mars 2012

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Suggestion de lecture **0-5** ans Auteur : Sebastian Meschenmoser Titre : L'écureuil et le printemps Éditeur : Minedition • Année : 2009	**Bricolage • Tampons légumes** **Matériel requis** Des légumes De la peinture 1 pinceau 1 couteau Des feuilles de papier **Réalisation** 1- Dans des moitiés de légumes, coupez les formes de votre choix. 2- Étalez de la peinture dessus. 3- En appliquant la forme sur la feuille de papier, vous pouvez faire de beaux dessins et toutes les formes et couleurs de votre choix. « Des tampons légumes à toutes les sauces », Mireille Delabarre... et al., *Créer avec les enfants,* [Paris] : Hachette, 2005, p.92-93			1 (2)	2 (3)	3
4	5 CONGÉ	6 CONGÉ	7 CONGÉ	8 CONGÉ Journée internationale de la femme	9 CONGÉ	10

Mars 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11 AVANCER l'heure et vérifier les piles des détecteurs de fumée	12 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE Semaine québécoise de la déficience intellectuelle Du 11 au 17 mars	13 (4) RETOUR EN CLASSE CSHC	14 (5)	15 (6)	16 (7)	17
18	19 (8)	20 (9) Premier jour du printemps	21 (10) Journée internationale de la forêt Journée internationale de la poésie	22 (1) Journée mondiale de l'eau	23 JOUR DE REPRISE	24
25 Semaine québécoise des adultes en formation Du 25 au 31 mars	26 (2) Journée nationale des cuisines collectives	27 (3)	28 (4)	29 (5)	30 (6)	31

PONEY CLUB LES P'TITS SABOTS
338, Redden, Cookshire
Tél. : 819-872-1060
lesptitsabots@hotmail.com
www.poneyclublesptitssabots.com

VIENS APPRENDRE L'ÉQUITATION
D'une autre façon!

- Cours de groupe ou privé
- Camp de jour, temps plein ou temps partiel (Rabais inscription avant 1er mai)
- Groupe de motricité
- Programme p'tit trot
- Cours parent/enfant
- Volet adulte
- Atelier

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Trucs et astuces avant de vous rendre à l'épicerie

Élaborez le menu de la semaine; une bonne planification élimine les pertes de temps et diminue le gaspillage.

Source : Bien manger à bon compte, Association coopérative d'économie familiale Lanaudière

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Changer les pneus et les essuie-glaces
- ❑ Envoyons l'hiver dans les placards : on range les patins, les skis, etc.
- ❑ Faire le grand ménage du printemps
- ❑ Faire une fondue avec les surplus de chocolat de Pâques
- ❑ Inscrire les enfants au soccer
- ❑ Vérifier l'état des bicyclettes
- ❑ Aller à la cabane à sucre

Mathilde Larose
4 1/2 ans
Service de garde Cindy Logan

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Trucs et astuces avant de vous rendre à l'épicerie
Décidez d'avance combien vous voulez payer et essayez de ne pas dépasser cette somme.

Source : Bien manger à bon compte, Association coopérative d'économie familiale Lanaudière

No 7

Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.

Je fais une sortie avec mon enfant à la bibliothèque municipale, je le prépare aux règles à suivre à la bibliothèque.

abeille

Avril 2012

Mois de la jonquille

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Poisson d'avril	2 (7)	3 (8)	4 (9)	5 (10)	6 CONGÉ	7 Journée mondiale de la santé
8 Pâques	9 CONGÉ	10 (1)	11 (2)	12 (3)	13 (4)	14

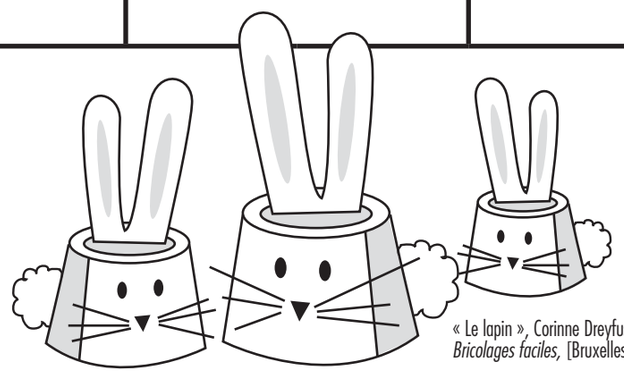
Avril 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15 Semaine nationale d'action bénévole Du 15 au 21 avril	16 (5)	17 (6)	18 (7)	19 (8)	20 JOUR DE REPRISE	21
22 Journée mondiale de la terre Récupérer pour une terre en santé	23 (9) Journée mondiale du livre et du droit d'auteur	24 (10)	25 (1)	26 (2)	27 (3)	28
29	30 (4)					

Bricolage • Le lapin

Matériel requis
- Boîte à oeufs
- Papier
- Coton
- Crayon noir
- Crayon rose

Réalisation
1. Découpez autant d'alvéoles de la boîte que vous voulez de lapin.
2. Découpez des paires d'oreilles dans du papier.
3. Collez les oreilles et la queue en coton.
4. Dessinez le museau, les yeux et l'intérieur des oreilles.



« Le lapin », Corinne Dreyfuss... et al., *Bricolages faciles,* [Bruxelles] : Casterman, 2004, p.45

Suggestion de lecture 0-5 ans

Auteur : Zemanel
Titre : Le premier œuf de Pâques
Éditeur : Flammarion • Année : 2010

BONNE BOUFFE... BONNE SANTÉ... À TOUT ÂGE!

Il n'y a pas d'âge pour bien s'alimenter, faire de l'exercice et donner de son temps avec des jeunes, des personnes âgées et pourquoi pas tout le monde ensemble!

Cuisines collectives du Haut-Saint-François

Service Canada

Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS
209, rue des Érables, bureau 311, Weedon (Québec) J0B 3J0
Téléphone : 819 560-8540 | Courriel : cab@cabhsf.org
Site Internet : www.cabhsf.org

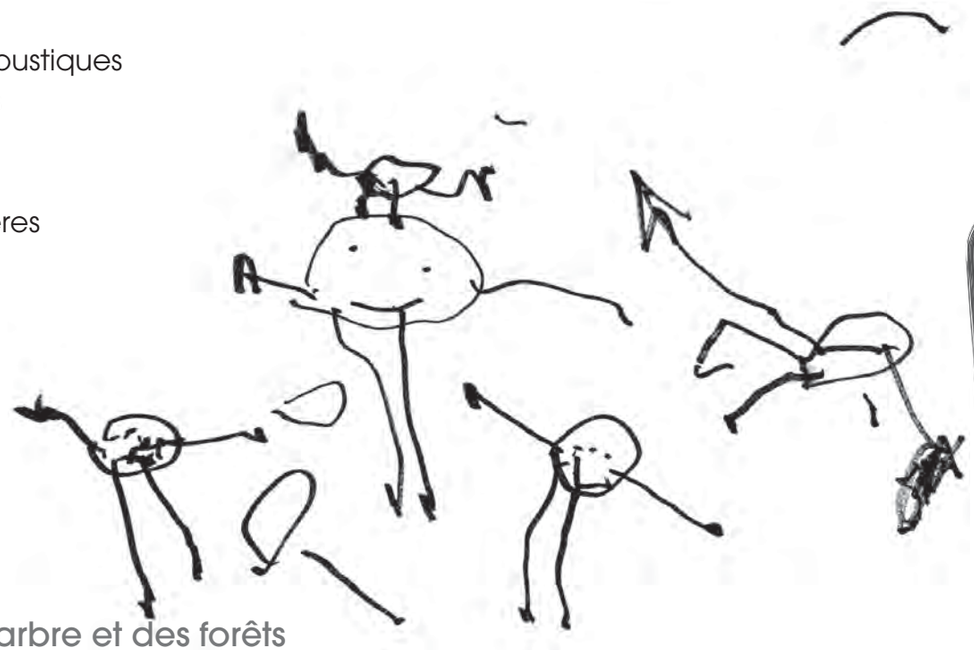
Aujourd'hui j'ai fait la différence dans la vie de quelqu'un!

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Acheter la crème solaire et le chasse-moustiques
- ❑ Acheter les fleurs pour les plates-bandes
- ❑ Observer l'arrivée des oiseaux
- ❑ Inscrire les enfants au camp de jour
- ❑ Préparer une carte pour les Fête des Mères
- ❑ Préparer le barbecue
- ❑ Inscrire les enfants au club de lecture de notre bibliothèque municipale
- ❑ Préparer la piscine

Mai 2012

Mois de l'arbre et des forêts



HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Truc lunch
Préparez les lunchs la veille et faites participer les enfants en leur donnant des tâches. Les plus petits peuvent ajouter les fruits à la boîte à lunch et les plus vieux peuvent cuisiner avec vous.

Louis-Philippe Thibault
3 1/2 ans
Service de garde Josée Lamontagne

No 8

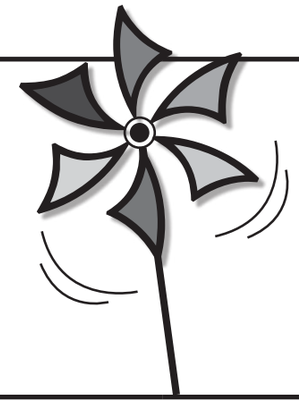
Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.

J'utilise le jeu et les situations de la vie quotidienne pour enrichir le vocabulaire de mon tout-petit.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Muffins au cheddar **Ingrédients** 1 tasse de farine 1/3 tasse de sucre 2 c. à thé de poudre à pâte ½ c. à thé de sel 1 oeuf ½ tasse de lait 3 c. à soupe d'huile ½ tasse de cheddar **Préparation** 1. Préchauffer le four à 400 °F. 2. Tamiser la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. 3. Battre l'oeuf. Incorporer au fouet le lait et l'huile. 4. Mélanger les ingrédients secs aux ingrédients humides. 5. Incorporer le cheddar. 6. Remplir les moules au 3/4. Cuire environ 20 minutes. Donne 6 muffins.		1 (5) Fête des travailleurs	2 (6)	3 (7)	4 (8) HSF en forme Complice de vos saines habitudes de vie! Happening Sportif Cookshire	5
6 	7 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE	8 (9)	9 (10)	10 (1)	11 (2)	12

Mai 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 Fête des Mères	14 (3) Semaine québécoise des familles Du 14 au 20 mai Semaine des services de garde en milieu scolaire Du 14 au 18 mai	15 (4) La Relève du Haut-Saint-François NOTRE ORGANISME FAMILLE Journée internationale de la famille	16 (5)	17 (6)	18 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	19
20	21 CONGÉ Journée nationale des Patriotes	22 (7)	23 (8)	24 (9)	25 (10)	26
27 Semaine québécoise des services de garde Du 27 mai au 2 juin	28 (1)	29 (2)	30 (3)	31 (4) Journée mondiale sans tabac		Suggestion de lecture 0-5 ans Auteur : Michael Foreman Titre : Le rêve de Mia Éditeur : Gallimard Jeunesse • Année : 2009

Rien … Rien n'est plus précieux que la vie ….

Le Bureau Coordonnateur est un service centralisé d'information pour les parents qui désirent un service de garde en milieu familial.

Nous coordonnons les services de garde en milieu familial reconnus par le Ministère de la Famille et des Ainés.

Le Bureau Coordonnateur offre ses services sur tout le territoire du Haut-Saint-François
Places subventionnées à 7$/jour

161, rue Angus Sud, suite 300, East Angus (QC) J0B 1R0
Tél. : 819 832-3003 | Télec. : 819 832-1869 | Courriel : bchsf@bellnet.ca

La Relève du Haut-Saint-François
NOTRE ORGANISME FAMILLE

Notre équipe offre des activités sociales, éducatives et culturelles, aux familles, aux adultes, aux enfants, aux grands parents. Ex. *Café rencontre* les jeudis matins à Cookshire, *Bébé futé* et *Bambin futé* deux fois par année, *Mijotons en famille* pour les parents qui désirent cuisiner et partager, etc.

Vous désirez organiser des activités avec ou pour les familles de votre municipalité?
Appelez nous, nous nous ferons un plaisir de vous aider.

Sites d'activités :
- La Relève au 87, rue Osborne, Scotstown
- La Bambinerie au 102, rue Pricipale Est, Cookshire
- L'Enfantaisie au 209, rue des Érables, Weedon

D'autres sites sont à venir

87, rue Osborne, Scotstown | 819-657-4238 / la-releve-hsf@hotmail.ca

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Planifier les vacances en famille
- ❑ Semer le jardin
- ❑ Participer à la Fête de la pêche
- ❑ Fabriquer une carte pour la Fête des Pères
- ❑ Gardiennage pour l'été
- ❑ Recycler les vêtements qui ne font plus
- ❑ Participer à la Fête des voisins

Preston Grapes
4 ans
Service de garde Chez les Petits Oursons

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

Trucs et astuces avant de vous rendre à l'épicerie
Consultez les dépliants publicitaires, comparez les prix d'une épicerie à l'autre. Choisissez celle qui offre les promotions qui vous conviennent le mieux.

Source : Bien manger à bon compte, Association coopérative d'économie familiale Lanaudière

No 9

Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.

Je prends l'habitude de lire souvent devant mon enfant. Je deviens ainsi un modèle pour lui. Plus il me verra lire, plus il aura envie de lire..

Juin 2012

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Suggestion de lecture **0-5** ans Auteur : Amélie Duceppte Titre : Il pleut à boire debout Éditeur : Dominique et Compagnie • Année : 2009	**Gouache mangeable** (activité à faire dehors) **Matériel requis** Pouding instant de la couleur désirée Eau Feuilles épaisses ou papier construction ** Couvrir l'enfant avec un vieux vêtement ou un couvre-tout.* **Réalisation** Faire le pouding instant avec de l'eau plutôt qu'avec du lait. Mettre le pouding dans un plat dans lequel, l'enfant peut mettre les mains et le laisser faire des dessins sur un papier ou un carton coloré, avec ses doigts ou un pinceau. Laisser sécher, signer le nom de votre enfant et exposer son oeuvre. S'il en mange, ce n'est pas toxique!				1 (5) Semaine québécoise des personnes handicapées Du 1er au 7 juin	2
3	4 (6)	5 (7) Journée mondiale de l'environnement	6 (8)	7 (9)	8 (10) Journée mondiale des océans	9

Juin 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10	11 (1)	12 (2)	13 (3)	14 (4)	15 (5)	16
17 Fête des Pères	18 (6)	19 (7)	20 (8)	21 (9)	22 (10) FIN DES CLASSES BONNES VACANCES!	23
24 Fête nationale des Québécois et des Québécoises	25 CONGÉ	26 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	27 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE	28	29	30

Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François

L'équipe du CJE tient à féliciter les jeunes qui travaillent à leur réussite scolaire.
JUIN devient le mois de la récolte.

Recherche d'emploi? Pour les 16-35 ans, le CJE peut aider à chercher, à trouver.

75, rue Angus Nord, East Angus // 819 832-1513 //
www.cjehsf.qc.ca // cje.hsf@cjehsf.qc.ca

Une visite, un téléphone = quelqu'un qui écoute, comprend, accompagne

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Partager les tâches ménagères pour que tout le monde puisse aller à l'extérieur
- ❑ Journées à la plage
- ❑ Soirée autour d'un feu de camp (prévoir guimauves, saucisses, chants et rires)
- ❑ Randonnée en vélo ou dans les sentiers pédestres
- ❑ Utiliser une crème solaire, une casquette et des verres fumés

Élizabeth Thibodeau
5 ans
Service de garde Yabi

Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.

No **10**

En auto ou à pied, je fais remarquer à mon enfant le nom des rues, les enseignes de restaurants ou de magasins, les indications des villes etc. Il verra que l'écrit est utile et fait partie de la vie.

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Juillet 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Fête du Canada	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

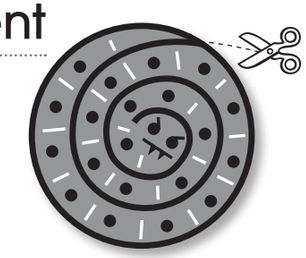
Juillet 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Bricolage • Mobile du serpent

Matériel requis
Une assiette
De la gouache
Une aiguillée de fil

Réalisation
1. Peignez l'assiette des deux côtés en vert.
2. Dessinez une spirale au crayon. Découpez-là.
3. Peignez un décor simple (pois ou rayures) et des yeux en colère au centre.
4. Piquez un fil dans la tête. Suspendez le serpent au plafond; il se déroule et ses anneaux tournent sans arrêt.



« Mobile du serpent », Corinne Dreyfuss... et al., *Bricolages faciles,* [Bruxelles] : Casterman, 2004, p.84-85

Suggestion de lecture 0-5 ans

Auteur : Bertrand Gauthier
Titre : Max Malo à la belle étoile
Éditeur : Québec Amérique Jeunesse • Année : 2010

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

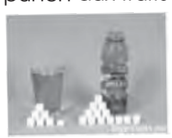
L'importance de bien s'hydrater

Boire de l'eau!! Vous trouvez que boire de l'eau est ennuyant? Ajoutez-y quelques tranches de fruits frais ou surgelés (citron, orange, pêche, fraise, framboise) ou des feuilles de menthe qui diffuseront doucement leur saveur. Vous pouvez aussi diluer un jus de fruit avec de l'eau pour une transition en douceur.

Source : http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2010/10-289-16F.pdf /
Source : http://www.sugarstacks.com/beverages.htm

COMPARAISONS

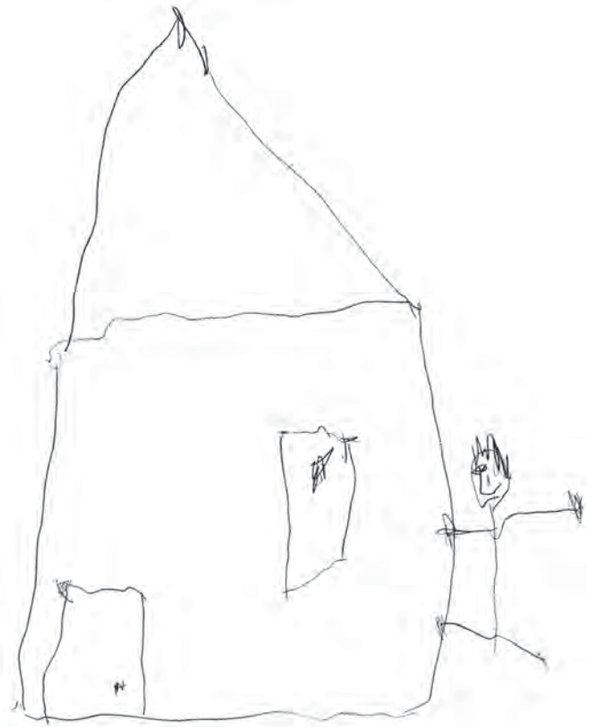
Boissons fruitées
punch aux fruits



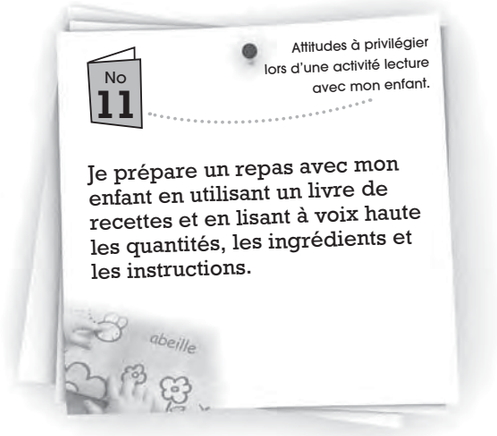
Boissons gazeuses

Prévoir, Planifier et Agir :

- ❑ Acheter les vêtements et les chaussures pour la rentrée
- ❑ Prévoir les costumes d'éducation physique
- ❑ Préparer le matériel scolaire (prévoir une réserve pour l'année et vérifier l'état du matériel régulièrement)
- ❑ Identifier les vêtements et articles scolaires au nom de l'enfant
- ❑ Inscription aux activités sportives et culturelles
- ❑ Boîtes à goûter, contenants recyclables
- ❑ Réserver le service de garde
- ❑ Prendre rendez-vous chez l'optométriste et le dentiste
- ❑ Recommencer les dodos à heure fixe



Zachary L'Heureux
5 ans
Prématernelle de la Relève du Haut-Saint-François


No 11
Attitudes à privilégier lors d'une activité lecture avec mon enfant.
Je prépare un repas avec mon enfant en utilisant un livre de recettes et en lisant à voix haute les quantités, les ingrédients et les instructions.
abeille

Desjardins
Coopérer pour créer l'avenir

Août 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Recette Smoothie aux fruits Préparation : 5 min • Cuisson : 0 min • Portion : 2 **Ingrédients** 2 tasses (500 ml) petits fruits (bleuets, fraises, mûres, etc.), frais ou surgelés 1 tasse (250 ml) jus d'orange 1 tasse (250 ml) yogourt 1 c.à thé (5 ml) miel 3 glaçons **Étapes** 1- Laver les fruits et les couper en morceaux. 2- Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien réduire le tout en purée liquide. 3- Servir frais dans un grand verre!		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Août 2012

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	Suggestion de lecture **0-5** ans

Auteur : Gilles Tibo
Titre : La petite princesse et les livres
Éditeur : Éditions Imagine • Année : 2010

HSF en forme
Complice de vos saines habitudes de vie!

La collation idéale

La collation idéale fournie des glucides pour calmer rapidement la faim et des protéines pour soutenir quelques heures. C'est en combinant deux aliments de groupes différents qu'on y arrive le plus facilement!

Des exemples :

- Pita (glucide) à l'humus (protéines)
- Toasts melba (glucide) avec un œuf à la coque (protéines)
- Galettes de riz (non sucrées) (glucide) avec du fromage (protéines)

Suggestions de lecture 6-9 ans

JANVIER

Auteur : Jean-Claude Mourlevat
Titre : Histoire de l'enfant et de l'oeuf
Éditeur : Mango
Année : 2010

FÉVRIER

Auteur : Paul Roux
Titre : Ernest perd le Nord
Éditeur : Bayard Canada
Année : 2009

MARS

Auteur : Marie Wabbes
Titre : Miel de printemps
Éditeur : École des Loisirs
Année : 2007

AVRIL

Auteur : Paul Roux
Titre : Le miroir magique
Éditeur : 400 coups
Année : 2010

MAI

Auteur : Katia Canciani
Titre : Poney en cavale (3)
Éditeur : Hurtubise
Année : 2010

JUIN

Auteur : Véronique Dubois
Titre : Le camp « Bear Town »
Éditeur : Boomerang
Année : 2010

JUILLET

Auteur : François Gravel
Titre : Ça, c'est du baseball!
Éditeur : Foulire
Année : 2010

AOÛT

Auteur : Sylvain Meunier
Titre : L'histoire de MON chien
Éditeur : La courte échelle
Année : 2010

SEPTEMBRE

Auteur : Marc Laberge
Titre : L'envolée fantastique
Éditeur : Planète rebelle
Année : 2005

OCTOBRE

Auteur : Claire Mallet
Titre : Ma mémé passe l'Halloween
Éditeur : Pierre Tisseyre
Année : 2010

NOVEMBRE

Auteur : Sylvie Roberge et Michel Noël
Titre : Les saisons
Éditeur : Dominique et Compagnie
Année : 2010

DÉCEMBRE

Auteur : Paule Brière
Titre : Père Noël, où es-tu?
Éditeur : Boréal
Année : 2008

Suggestions de lecture 10-12 ans

JANVIER

Auteur : Juli Zeh
Titre : Le pays des hommes
Éditeur : Actes Sud
Année : 2010

FÉVRIER

Auteur : Béatrice Fontanel
Titre : Tristan et Iseult
Éditeur : Gautier-Languereau
Année : 2009

MARS

Auteur : Claude Champagne
Titre : L'école des monstres
Éditeur : Québec Amérique
Année : 2010

AVRIL

Auteur : Anne Guéry
Titre : Les nombres dans l'art
Éditeur : Palette
Année : 2009

MAI

Auteur : Elizabeth Laird
Titre : Mon drôle de petit frère
Éditeur Gallimard Jeunesse
Année : 2009

JUIN

Auteur : Ann Brashares
Titre : Quatre filles et un jean : le deuxième été
Éditeur : Gallimard
Année : 2010

JUILLET

Auteur : Tormod Haugen
Titre : Princesse Klura et la sorcière Salamandrine
Éditeur : École des Loisirs
Année : 2010

AOÛT

Auteur : Claudine Glot
Titre : Sur les traces du roi Arthur
Éditeur : Gallimard Jeunesse
Année : 2009

SEPTEMBRE

Auteur : Jean-Marie de Koninck et Jean-François Cliche
Titre : En chair et en maths
Éditeur : Septembre
Année : 2010

OCTOBRE

Auteur : Mimi McCoy
Titre : Morte de peur
Éditeur : Scholastic
Année : 2010

NOVEMBRE

Auteur : Évelyne Brisou-Pellen
Titre : Le maître de la 7e porte
Éditeur : De Mortagne
Année : 2009

DÉCEMBRE

Auteur : Sharon Jennings et Gillian Newland
Titre : Un Noël Hanoukka
Éditeur : Bayard Canada
Année : 2010

« Un livre par jour donne le goût de la lecture **pour toujours »**